ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଓ ସତର୍କତା



ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଓ ସତର୍କତା

ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି
ସି-୨, ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୩

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଓ ସତର୍କତା
ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ
ଅଳଙ୍କରଣ : କିଶୋର ସାହୁ
ପ୍ରଚ୍ଛଦ : ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସାଦ ସାହୁ
ମୁଦ୍ରଣ : ଜୟ ଭାରତ
ପ୍ରକାଶକ ଓ ସତ୍ତ୍ୱାଧିକାରୀ :
ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ସି-୨, ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୩
ଫୋନ୍/ଫାକ୍ସ : (୦୬୭୪) ୫୫୦୮୯୧

Grishma Prabah 'O' Satarkata
Dr. Madan Mohan Pradhan
Layout : Durga Prasad Sahoo
Designed : Kishore Sahoo
Printed at : Jay Bharat
Publisher & c :
Bharat Gyan Vigyan Samiti, Orissa
C/2, Baramunda Housing Board Colony
Bhubaneswar-751003
Phone/Fax : (0674) 550891

ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ବାତ୍ୟାପରେ :

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଣିଷକୃତ କାରଣରୁ ପରିବେଶରେ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନ ଘଟୁଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟମାନ ମଣିଷ ସମାଜପ୍ରତି ଅହେତୁକ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛନ୍ତି । ଗତ ୧୯୯୮ ମସିହାରେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ହୋଇଥିଲା, ତାହାକୁ ସହଜରେ ଭୁଲି ହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଚାରି ପାଞ୍ଚଟା ଦିନମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦ ଲୋକଙ୍କର ଅଂଶୁଘାତରେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଲା । ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ଜନିତ ଏପରି ଦାରୁଣ ଅନୁଭୂତି ଆମପାଖରେ ଆଗରୁ ନ ଥିଲା । ତେଣୁ ଅଂଶୁଘାତ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପମାନ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳକୁ ଅନେକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହେଲା । ଧନୀ, ଗରିବ ଏଥିରୁ କେହି ବାଦ୍ ପଡ଼ିଲେ ନାହିଁ ।

୧୯୯୯ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ୨୯ ତାରିଖରେ ଓଡ଼ିଶାର ଉପକୂଳରେ ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ମହାବାତ୍ୟା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରବଳବନ୍ୟା ହେଲା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଜିଲ୍ଲାମାନଙ୍କରେ ନାହିଁ ନ ଥିବା କ୍ଷତି ଘଟିଲା । ଅଧିକାଂଶ ଘର ମାଟିରେ ମିଶିଗଲା । ଛାୟାପ୍ରଦାନକାରୀ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ସବୁ ଧରାଶାୟୀ ହେଲେ । ଏଥିପାଇଁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନ ଦୁର୍ବିସହ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ବୁଢ଼ା ବୁଢ଼ି, ବିଧବା, ବାପ ମା ଛେଉଣ୍ଡ ପିଲାମାନଙ୍କର କରୁଣ ଜୀବନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହୃଦୟ ବିଦାରକ ହୋଇପଡ଼ିଛି ।

ଏଭଳି ପରସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ପରିବେଶର ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀର ଅଭାବ ରହିଛି । ୧୯୯୮ ମସିହାପରି ଯଦି ଏ ବର୍ଷ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ହୁଏ, ତେବେ ବୋଝ ଉପରେ ନଳିତା ବିଡ଼ା ସଦୃଶ ହେବ । ପ୍ରଚଣ୍ଡ ରୌଦ୍ରତାପରୁ ନିଷ୍କୃତି ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିବ । ଏହି ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ କେବଳ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ସୀମିତ ରହିବ ନାହିଁ । ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟର ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭବନା ରହିଛି ଏଣୁ ବେଳହୁଁ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଚଣ୍ଡ

ରୌଦ୍ରତାପ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ଅଂଶୁଘାତ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝି ସଚେତନ ରହିବାକୁ ହେବ । ଅଂଶୁଘାତର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରେ ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗାଁ ଗାଁରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ଜାଗ୍ରତ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଠିକଣା ସମୟରେ ଅଂଶୁଘାତର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ପାରିଲେ ଏବଂ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ସୁବିଧା କରାଯାଇପାରିଲେ ଅନେକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଏଠାରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ତଥା ଅଂଶୁଘାତ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ବୁଝି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ କାହାକୁ କହନ୍ତି

ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଉତ୍ତାପ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବଢ଼ିଚାଲିଲେ କିମ୍ବା ଆର୍ଦ୍ରତା ଓ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ଗୁଳୁଗୁଳି ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ, ଏହାକୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ କୁହାଯାଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ସମୟରେ କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳର ତାପମାତ୍ରା ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ୱାଭାବିକ ସର୍ବାଧିକ ତାପମାତ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ଅନୁସାରେ ଏହି ତାପମାତ୍ରାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମ ଭାଗ :

କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସର୍ବାଧିକ ୪୦°ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୪୦°ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିଲେ, ଏ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ତାପମାତ୍ରା ୧ °ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ କମ୍ ବେଶୀ ହେଲେ, ଏହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରା ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ତାପମାତ୍ରା ୨ ° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଅଧିକ ବଢ଼ିଲେ, ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ଭାବରେ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ତାପମାତ୍ରା ୩° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ୪° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିଲେ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ଭାବରେ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ତାପମାତ୍ରା ୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ୬° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧିହେଲେ, ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ କୁହାଯାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ :

କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳର୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାର ସର୍ବାଧିକ ତାପମାତ୍ରା ୪୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ରହୁଥିଲେ, ଏହି ବିଭାଗର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ ।

ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ତାପମାତ୍ରା ୧° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ କମ୍ ବା ବେଶିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରା ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ତାପମାତ୍ରା ୨° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ଅଧିକ ବଢ଼ିଲେ, ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରା ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ତାପମାତ୍ରା ୩° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ୪° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିଲେ ଏହାକୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ କୁହାଯାଏ ।

ତାପମାତ୍ରା ୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ କିମ୍ବା ସେଥିରୁ ଅଧିକ ହେଲେ, ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ କୁହାଯାଏ ।

ତୃତୀୟ ଭାଗ :

କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳର ତାପମାତ୍ରା ଦୁଇ ବାଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୪୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ଅଧିକ ରହିଲେ, ଏହାକୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ କୁହାଯାଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ତାପମାତ୍ରା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ରହେ । ସମ୍ବଲପୁର ଓ ବଲାଙ୍ଗୀର ଅଞ୍ଚଳରେ ମେ ଶେଷ ସପ୍ତାହ ଆଡ଼କୁ ୪୧° ରୁ ୪୨° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ରହିଥାଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହର କାରଣ :

ବୃହତ୍ ସ୍ଥିତିଶୀଳ କିମ୍ବା ମନ୍ଥର ଗତିଶୀଳ ଉଚ୍ଚଚାପଯୁକ୍ତ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ବାୟୁସ୍ତର ଯୋଗୁଁ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ବାୟୁସ୍ତର ମେଘ ସୃଷ୍ଟି କରାଇଦିଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆକଶ ମେଘ ମୁକ୍ତ ରହେ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସିଧାସଳଖ ଆସି ପୃଥିବୀର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ତଥା ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠକୁ ଗରମ କରିଦିଏ ।

ଏହାବ୍ୟତୀତ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ବାୟୁସ୍ତର ଚାରିପାଖରେ ଘୂରୁଥିବା ବାୟୁ ଉତ୍ତାପ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଆର୍ଦ୍ରତାକୁ ମେରୁ ଆଡ଼କୁ ନେଇ ଆସେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ଆହୁରି ବଳବତ୍ତର ହୁଏ ।

ଆକାଶରେ ମେଘଖଣ୍ଡ ସୃଷ୍ଟି ହେବାଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ବାୟୁସ୍ତର ବଦଳରେ ଯଦି ଆଉ ଏକ ବାୟୁସ୍ତର ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ, ତେବେ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଓଡ଼ିଶାର ଭୌଗଳିକ ସ୍ଥିତି ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହର ପ୍ରଭାବ

ଓଡ଼ିଶା ଏକ ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ରାଜ୍ୟ । ପୂର୍ବ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଅବସ୍ଥିତ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଆଡୁ ପବନ ବହିଥାଏ । ଏହି ପବନ ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ଥଳଭାଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରଭାବରୁ ଓଡ଼ିଶାର ପୂର୍ବାଞ୍ଚଳରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଝଡ଼ବତାସ ସାଙ୍ଗକୁ ମଝିରେ ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । କୌଣସି କୌଣସି ବର୍ଷ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଆଡୁ ବହୁଥିବା ପବନ ରାଜ୍ୟର ଅନ୍ୟ ଭାଗକୁ ମଧ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟକେତେକ ବର୍ଷ ଗରମପବନ ରାଜ୍ୟର ଉତ୍ତର ପଶ୍ଚିମ ବା

ପଶ୍ଚିମଦିଗରୁ ରାଜ୍ୟ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଯଦି ଏହି ଗରମ ପବନ ୧୦ ରୁ ୧୫ଦିନପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାତର ବହେ, ତେବେ ରାଜ୍ୟର ତାପମାତ୍ରା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା



ଗ୍ରୀଷ୍ମତାପ ଜନିତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ୧୯୯୮ ମସିହାର ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଏହିପରି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥିଲା । ଉତ୍ତରପଶ୍ଚିମ ବା ପଶ୍ଚିମଦିଗରୁ ବହୁଥିବା ପବନର ଶକ୍ତି ଦକ୍ଷିଣପୂର୍ବ ବା ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରୁ ବହୁଥିବା ପବନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ସମୁଦ୍ରଆଡୁ ବହୁଥିବା ଦକ୍ଷିଣୀ ବା ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ପବନକୁ ରାଜ୍ୟ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ଭିତର ଭାଗରେ ଝଡ଼ବତାସ, ବର୍ଷା ଆଦି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଦିନର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଚାଲେ । ଏହିପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ସବୁବେଳେ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ । ୧୯୯୮ ମସିହା ବ୍ୟତୀତ ୧୯୭୯ ମସିହାର ମେ ଓ ଜୁନ ମାସରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ହୋଇଥିଲା ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଆମ ଶରୀରର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି, ଚର୍ମ । ଚର୍ମ ଶରୀରର ରକ୍ଷା କବଚ । ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ଦାଉରୁ ଚର୍ମ ଆମକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଆମ

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତାପନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକ କେନ୍ଦ୍ର ରହିଛି । ଏହାକୁ ଆମ ଶରୀରର ଥର୍ମୋଷ୍ଟାଟ୍ କୁହାଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି କେନ୍ଦ୍ରଟିର ନାମ 'ହାଇପୋଥାଲାମସ୍' । ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଉଭୟ ଖରା ଓ ଶୀତ ଦିନେ ୩୭° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୯୮° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ରହେ ।

ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ୭୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ତାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ପରିଶ୍ରମ ସମୟରେ ଏହି ତାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ୮ଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଚର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ବିକିରଣ ହୁଏ । ଝାଳ ବାହାରିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଉପରେ ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲେ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବାୟୁ ଶରୀରର ତାପକୁ ପରିବହନ କରି ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଶରୀରର ତାପ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ ।

ଶରୀର ତାପରେ ଅସନ୍ତୁଳନ

ଜଳବାୟୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଗରମ ହୋଇଗଲେ, ଦେହର ତାପ ସନ୍ତୁଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ ଝାଳ ବୋହିବା ଉପାୟଟି କାମ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଗରମ ଜଳବାୟୁ ପ୍ରତି ଶରୀର ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଖୋଲା ରହେ, ସେତେବେଳେ ଝାଳ ବାହାରିବା କମିଯାଏ । କ୍ରମେ ଏହା ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚେ, ଯେତେବେଳେ ବାହାରୁଥିବା ଝାଳ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସୀମା ଭିତରେ ରଖିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ଫଳରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼େ । ହଠାତ୍ ଶରୀର କ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ହୁ ହୁ ହୋଇ ବଢ଼ିଚାଲେ । ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଏ । ଯଥାଶୀଘ୍ର ଥଣ୍ଡା ଚିକିତ୍ସା

କରାଯାଇ ନ ପାରିଲେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ପାଇଁ କେତେକ ସାବଧାନତା

ସର୍ବଦା ମନେ ରଖିବେ :

ଖରାଦିନେ ଅନ୍ୟଦିନ ଅପେକ୍ଷା **୩ ଗୁଣ** ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବେ ।

ଖରାଦିନେ ଉପବାସ କରିବେ ନାହିଁ ।

ପଦାକୁ ବାହାରିଲା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇବେ ଓ ସାଙ୍ଗରେ ପାଣି ନେଇଯିବେ ।

ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ପତଳା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବେ ।

ମଦ ଆଦି ନିଶା ସେବନ କରିବେ ନାହିଁ ।

ତେଜଖରାରେ :

ପଦାକୁ ବାହାରିବେ ନାହିଁ ।

ପରିଶ୍ରମ କାମ କରିବେ ନାହିଁ ।

ପବନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଶୀତଳ , ଛାଇ ଜାଗାରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବେ ।

ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣ ସର୍ବତ, ଲୁଣ ମିଶା ତୋରାଣୀ, ଘୋଳଦହି, ଚହ୍ଲା, ପଇଡ଼ପାଣି ଆଦି ପିଇବେ । ଖରାଦିନେ ପଖାଳ, ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, କୋଦ ଜାଉ, ପାଳୁଅ କ୍ଷିରୀ ଆଦି ଖାଇବା ଦେହପାଇଁ ହିତକର ।

ପଦାକୁ ବାହାରିଲା ବେଳେ ଛତା ଓ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ଧଳା ଛତା ନ ମିଳିଲେ ଛତା ଉପରେ ଧଳା ଲୁଗା ବା ଧୋତି ଓଦା କରି ପକେଇବେ । ଦେହରେ ଓଦା ଗାମୁଛା ପକାଇବେ ।

ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ :

ମୁଣ୍ଡକୁ ଛତା, ପାଦକୁ ଜୋତା, ଦେହରେ ଓଦା ଗାମୁଛା
ଲୁଣ ମିଶା ପାଣି, ତୋରାଣୀ, ଓଡ଼ିଆର ସାହା ଭରସା ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇପ୍ରକାର ଅସୁସ୍ଥତା ଦେଖାଯାଏ । ଯଥା : **ଅଂଶୁକ୍ଲାନ୍ତି ଓ ଅଂଶୁଘାତ ।**

ଅଂଶୁକ୍ଲାନ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ତାପନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି କାମ କରିଥାଏ ମାତ୍ର ଅଂଶୁଘାତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଅଂଶୁକ୍ଲାନ୍ତି

ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ଚାପ ବଢ଼ିଲେ ଚର୍ମବାଟେ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରୁ ଜଳ ଓ ଲୁଣ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ପରିଶ୍ରମ ସମୟରେ ଝାଳର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୁଏ । ଫଳରେ ଦେହରୁ ଜଳ ଓ ଲୁଣ ଅଂଶ କମିଯାଇ ଜଳ ଶୁଷ୍କତାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯଥା : ଭୀଷଣ ଶୋଷ ହୁଏ, ଜିଭ ଶୁଖିଯାଏ, ପରିସ୍ରା କମିଯାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଜଳ ଓ ଲୁଣ ଅଂଶ ଭରଣା ନ ହୋଇପାରିଲେ, ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହୁଏ । ମୂତ୍ରଛଣାଯନ୍ତ୍ର ବା ବୃକ୍କ କାମ କରେ ନାହିଁ । ଏହା ରୋଗୀକୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖକୁ ଟାଣିନିଏ ।

ଗରମ ଓ ଆର୍ଦ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳବାୟୁରେ ଅଂଶୁକ୍ଲାନ୍ତି ଅଧିକ ହୁଏ ।

(କ) ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା :

ଦେହରୁ ଲୁଣ ଅଂଶ ଚାଲିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ ହାତର ମାଂସପେଶୀ ଓ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶରେ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ହିଟକ୍ରାମ୍ପ ବା ବାକୁଲା ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

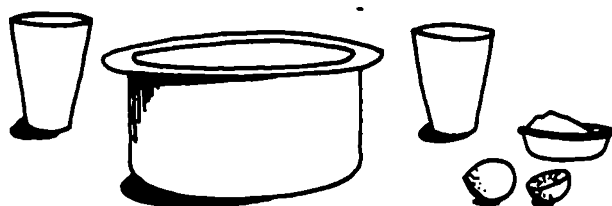
ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଜଣାପଡ଼ିବା ମାତ୍ରକେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀତଳ ଛାଇ ଜାଗାକୁ ଚାଲିଯିବେ । ସେଠାରେ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବେ । ଲୁଣ ସର୍ବତ ବା ଲୁଣମିଶା ତୋରାଣୀ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇବେ । ମଦ ଓ ଅନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଲୁଣ ସର୍ବତ ପାଇଁ ୧ ଲିଟର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଚା' ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାଇବେ । ଲେମ୍ବୁ ଥିଲେ ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣ ସର୍ବତ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

(ଖ) ଅଂଶୁକ୍ଲାନ୍ତିର ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା :

ଶରୀର କ୍ଲାନ୍ତ ଓ ଅବଶ ହୋଇପଡ଼େ । ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ । ବାନ୍ତି ଲାଗେ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀରେ ଖିଲ ମାରିଯାଏ । ଚର୍ମ ଥଣ୍ଡା ଓ ଝାଳୁଆ ଲାଗେ । ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରାଠାରୁ କମ୍ ଥାଇପାରେ । ନାଡ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଖର ହୁଏ । ଆଖିପୁଅ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା : ରୋଗୀକୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ପବନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଶୀତଳ ଛାଇ ଜାଗାକୁ ନେଇଯିବେ । ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୁଆଇ ଦେବେ । ମୁଣ୍ଡପାଖକୁ ଗୋଡ଼ ପାଖ ଅପେକ୍ଷା ସାମାନ୍ୟ ତଳେଇ କରି ରଖିବେ । ଦେହରୁ ପୋଷାକପତ୍ର କାଢ଼ିଦେବେ ।



(୨)

ରୋଗୀର ଚେତାଥିଲେ ଲେମ୍ବୁଲୁଣ ସର୍ବତ ବା ଲେମ୍ବୁ ନ ଥିଲେ ଲୁଣ ସର୍ବତ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦେବେ ।

ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଇଥିଲେ, ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯିବେ । ସେଠାରେ ସାଲାଇନ୍ ଲଗାଇବା ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

ଅଂଶୁଘାତ :

କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ : ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ୪୧° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ୪୩° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଅଂଶୁଘାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ଏହି ଗରମ ଜଳବାୟୁରେ ପଦାକୁ ବାହାରିଲେ ବା ତେଜ ଖରାରେ ପରିଶ୍ରମ କଲେ , ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ୧୦୬°ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ୧୧୧° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିଯାଇପାରେ । ହଠାତ୍ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ଏପରି ବଢ଼ିଗଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେଥିବା ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଂଶୁଘାତ ହୋଇଥାଏ । ଅଂଶୁଘାତରେ ତିନି ସ୍ତରର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଯାଇପାରେ ।

(୧) ମାଂସପେଷୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଲକ୍ଷଣ :

ଏହାକୁ ବାକୁଲା ମାରୁଛି ବୋଲି କହନ୍ତି । ଗୋଡ ହାତର ମାଂସପେଷୀ ଓ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ ଦେହର ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଲୁଣ ଓ ପାଣିର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଯାଏ ।



ଚିକିତ୍ସା : ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣ ସର୍ବତ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ

ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଲେମ୍ବୁ ନ ମିଳିଲେ, କେବଳ ଲୁଣ ସର୍ବତ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ସାଲାଇନ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇ ଯିବାକୁ ହେବ ।

(୨) ଦେହର ତାତି ବଢ଼ିବା ଲକ୍ଷଣ :

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ୪୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୧୦୪° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରବଳ ଶୋଷ ହୁଏ ଏବଂ ଜିଭ ଶୁଖିଯାଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ ।

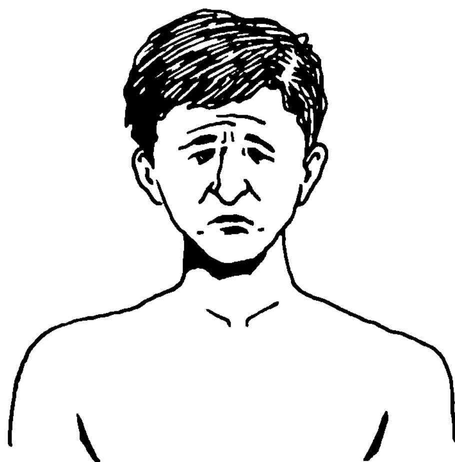
ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ରହେ ଓ ଗରମ ଲାଗେ ।

ଝାଳ ବାହାରେ ନାହିଁ ।

ନାଡ଼ିର ଗତି ପ୍ରଖର ହୁଏ ଏବଂ ନାଡ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ।

ବାନ୍ତି ଲାଗେ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ ।

ରୋଗୀ ପ୍ରଳାପ କରେ ଓ ବିଚଳିତ ହୁଏ ।



ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ହଠାତ୍ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ରୋଗୀର ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ

ସଂଗେ ସଂଗେ ଥଣ୍ଡା ଓ ଛାଇ ଜାଗାକୁ ନେଇଯିବେ ।

ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ପୋଷାକ ପତ୍ର ବାହାର କରିଦେବେ ।

ରୋଗୀର ଚେତାଥିଲେ ଆରାମ ଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସାଇ ଦେଇପାରିବେ । ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦେହରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଢ଼ାଳିବେ ।

ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଲୁଗାବୁଡ଼ାଇ ଦେହକୁ ଘୋଡ଼ାଇଦେବେ । ଲୁଗା ଉପରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଢ଼ାଳି ଓଦା ରଖିବେ । ମୁଣ୍ଡରେ ଓଦାକନା ରଖିବେ ।

ବାରମ୍ବାର ପଙ୍ଖା କରିବେ ।

ମୁଣ୍ଡରେ ଓ ବେକରେ ବରଫଥଳି ଦେଇ ଥଣ୍ଡା କରିବେ ।

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୧୦୨° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରୁ କମ୍ ହେଲେ, ପତଳା ଶୁଖିଲା କନା ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବେ ।

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଯଦି ପୁନର୍ବାର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ତେବେ ପୁଣି ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଦେଇ ପୂର୍ବପରି ଚିକିତ୍ସା କରିବେ ।

ଲୁଣ ସର୍ବତ କରି ରୋଗୀକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ପିଇବାକୁ ଦେବେ ।

ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଆଡ଼କୁ ନ ଆସୁଥିଲେ ସଂଗେ ସଂଗେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯିବେ ।

(୩) ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ସନ୍ନିପାତ ହେବା ଲକ୍ଷଣ :

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ କେନ୍ଦ୍ରଟି ଅକାମୀ ହୋଇପଡ଼ିବା

ଦ୍ୱାରା ବେଳେ ବେଳେ ରୋଗୀର ଦେହରୁ ତାତି ହ୍ରାସ ଯାଏ । ରୋଗୀର ଦେହ ସନ୍ନିପାତ ଭଳି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଏପରି ହେଲେ ଦେହକୁ ଶୁଖିଲା ମୋଟା ଲୁଗା ବା କମ୍ବଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବେ । ପାଦତଳେ ସହିହେଲାପରି ଗରମପାଣି ବୋତଲ ରଖିବେ । ଗରମପାଣିରେ ଗାମୁଛା ଓଦାକରି ଦେହକୁ ବାରମ୍ବାର ପୋଛିବେ ।

ଅଂଶୁଘାତର ଯେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ ମଦ ଆଦି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାରେରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ନ ସୁଧୁରିଲେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ତୁରନ୍ତ ନେଇଯିବେ । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆବଶ୍ୟକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ କେତେକ ବାସ୍ତବ ପଦକ୍ଷେପ :

(୧) ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବେ :

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଶିଶୁ ତଥା ମଦ୍ୟପାଦ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।

ଖରାରେ ପରିଶ୍ରମ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।

କମ୍ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।

କାରଣ ଏମାନେ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

(୨) **ବାଟୋଇ ମାନଙ୍କ** ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ଚାଳଛପର ଆଶ୍ରୟ ଘରମାନ ତିଆରି କରି ଥଣ୍ଡା ପିଇବା ପାଣିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଯୁବକସଂଘ, ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ତଥା ପଞ୍ଚାୟତ ତରଫରୁ ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

(୩) ଓ.ଆର୍. ଏସ୍. ପ୍ୟାକେଟ୍ ସବୁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକେନ୍ଦ୍ର, ନିକଟସ୍ଥ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଆଦିରେ ମହଜୁଦ୍ ରହିଥାଏ । ଓ.ଆର୍. ଏସ୍ ସର୍ବତ ତିଆରି କରି ଯୋଗୀକୁ ଯେପରି ଠିକଣା ସମୟରେ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ତଥା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବେ ।

(୪) ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ସମୟରେ କିପରି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ, ସେ ସଂପର୍କରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଚାରପତ୍ର, ପୋଷ୍ଟର, ପୁସ୍ତିକା, ଭିଡ଼ିଓ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଓ ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ର ଆଦିର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

(୫) ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯିବା ପାଇଁ ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତରରେ, ଶଗଡ଼ ଗାଡ଼ିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ବନ୍ଧୁମାନେ ଜାଗ୍ରତ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବେ ।

(୬) ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକେନ୍ଦ୍ର, ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ତଥା ଡାକ୍ତରଖାନା ଗୁଡ଼ିକ ସହ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ **ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ** ରକ୍ଷାକରିବେ ।

ସୂଚନା : ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ପୂର୍ବସୂଚନା ପାଣିପାଗ ଅଫିସରୁ ସାଧାରଣତଃ ୪୮ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସୂଚନା ମିଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରେଡିଓ, ଟେଲିଭିଜନ ଓ ଖବର କାଗଜ ମାଧ୍ୟମରେ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କର ଅବଗତି ନିମନ୍ତେ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ପ୍ରସାର କରାଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।

ମୂଲ୍ୟ - ୩.୫୦